

自由時を活用した体力づくりの一試み

—垂直とびの向上をめざして—

刈羽郡小国町立下小国小学校教諭 山 崎 潔

はじめに

学校教育法施行規則によれば、小学校での体育週当り授業時数は3時間とされている。したがって、個々の体力差の著しい高学年においては、指導要領にもられた内容のものを消化されるだけで精いっぱいである。まして、体力づくりの運動を教科時に取り入れてある程度の指導をしようとするれば、当然、そのしわよせが指導内容の減少という点にはね返ってくる。

そこで、本年度はこの打開策として、全校児童を対象に自由時体育における体力づくりに手をつけてみた。

I 研究の目的

刈羽郡小体連で毎年調査している郡内児童発育測定の結果を見ると、当校児童の体格は郡平均を下まわっており、また、当校で毎年実施している5・6年生の運動能力テスト、体力診断テストでは、ソフトボール投と垂直とびが全国平均(文部省調査)を下まわっている。さらに、当校児童は比較的運動を好まず、教室内にとじこもりがちである。

このような理由から、自由時体育におけるこどもたちの遊びの実態を把握し、教師の側から意識的に体力づくりを目的とした環境を与えてやることによって、基礎的運動能力の向上をはかるとともに、比較的劣っている垂直とび(瞬発力)に焦点を置いて研究してみた。

II 研究の方法

- 対象 第5学年 男26 女28 計54名
- 種目 垂直とび (指導は全学年)
- 期間 昭和42年6月～昭和42年11月
- 考察 6月(環境づくり前)と、11月(環境づくり後)に運動能力テスト、体力診断テストを実施し、向上率について考察する。

III 研究内容

1. 仮 説

自由時において、こどもたちが興味をもって運動するような環境を作ってやり、自発的に練習をかさねることによって、基礎的運動能力を高めることができる。

2. 実 践

A 運 営

自由時間体育の運営を下記のように考えた。

① 日常の自由な遊びに加えて、教師の側から意識的に与えた固定施設を利用して運動させることにより、遊びの種類や内容を拡大させたり、基礎的な運動能力を養うために、週番教師2名が中心となってその指導にあたる。

② 体育館・屋外運動場を340名近い全校児童が一斉に使用することは困難なので、施設、用具の状態を考えたうえで学年または近接学年単位で使用割当をした。その際、こどもたちに好きなものを自由に選択させることを原則としたが、高学年では固定施設を利用して行なう垂直とびは、短時間でもよいから1日に1回は実施させることにした。

(表1) 体育館、屋外運動場使用割当

種 目 \ 曜 日	月	火	水	木	金	土
ドッチボール、ポートボール	6 年	5 年	4 年	3 年	2 年	1 年
ハンドベースボール、野球	6 年	5 年	4 年	3 年	2 年	1 年
ソ フ ト ボ ー ル	6 年	5 年	4 年			
固 定 施 設	全学年	全学年	全学年	全学年	全学年	全学年
そ の 他	全学年	全学年	全学年	全学年	全学年	全学年

※ 実施時間…… 始業前20分、2校時休憩10分、昼休み20分、放課後30分

※ 冬季間の種目、使用割当表は省略

B 指 導

イ. こどもたちの自主的な活動を尊重しつつ、教師の側からも指導の手を加え、基礎的運動能力の向上を目指すように努める。

ロ. 教科時体育における運動量の不足を、自由時体育においてカバーする。

ハ. 季節や児童の発達段階に適した遊び、運動を考えさせる。

ニ. 運動の要因関係を押えるとともに、運動の到達目標や運動のし方をはっきり与えておく。

ホ. 社会的態度の育成を図る(協力、責任、積極、寛容、健康安全等)

(2) 運動の要因関係

自由時における遊びや運動の要因関係を考えてみた。(表2*)

領域	遊び・運動	敏捷	柔軟	持久	瞬発	調整	筋力	平衡
器 機 定 施 動 設 鉄 棒	ぶらんこシーソー平均台							◎
	はんと棒、うんてい			○		○	◎	
	ジャングルジム		○			◎	○	
	とび石				◎	○	○	
	トンネルくぐり	◎				○		
	躍進練習				◎	○	○	
	ボールあて	○				◎		
	木馬	○			○	◎	○	
	腕立てとび上り				○	◎	○	

(表2 自由時の遊び・運動の要因関係)

◎印は主要因，○印は副要因を示す。

(3) 運動の到達目標

こどもたちの発達段階を考慮して、運動の到達目標を設定した。(表3) ここでは研究対象種目の瞬発力を養うものとしての垂直とび、石とびを取りだした。(他は省略)

(表3) 運動の到達目標

※ 石とびは三段とびの要領で実施

種 学 目 年	垂 直 と び			石 と び		
	C	B	A	C	B	A
低	10~14cm	15~19cm	20cm以上	赤石の上を順々にとび渡られる。 (間隔30cm)	赤石の上を1つおきにとび渡られる。 (間隔60cm)	黄石の上を1つおきにとび渡られる。 (間隔70cm)
中	20~24cm	25~29cm	30cm以上	黄石の上を1つおきにとび渡られる。 (間隔70cm)	赤石の上を2つおきにとび渡られる。 (間隔90cm)	黄石の上を2つおきにとび渡られる。 (間隔105cm)
高	30~34cm	35~40cm	41cm以上	黄石の上を2つおきにとび渡られる。 (間隔105cm)	赤石の上を3つおきにとび渡られる。 (間隔120cm)	黄石の上を3つおきにとび渡られる。 (間隔140cm)

(4) 練習のさせ方

こどもたちは新しいものに興味を持ち、それを征服しようと行動を起こす。例えば、帰宅後グラウンドに跳躍練習板を作っておくと、翌朝、さっそく活用してくれる。この機会を利用して運動のねらい、練習のし方を書いた説明板を、固定施設のそばに立てた。(表3)

(表3)運動のねらい，練習説明板…… 全学年共通

⑤ 実践カード

練習の結果を記録させることによって，向上意欲をもたせるとともに，指導，助言の手がかりとした。表4の実践カードは高学年用のものである

運動	ね ら い	練 習 の し か た
垂直とび	脚の筋肉を強くして，高くとぶ力をつけよう。	板に向かって立ち，ひざのばねを使って思いきり高くとびあがってみよう。指先のふれたところの目もりを読みましよう。
石とび	脚の筋肉を強くして，遠くへとぶ力をつけよう。	走ってきて右足，左足の順にふみきり，色石の上を調子よくとんで渡ろう。どの色石の上をいくつおきにとべるかな。

が，低学年でもそれぞれの学年に適したカードを作成，記録させた。記録は1週間内で最高のものを記入。垂直とびはcm，石とびはA～Cで。

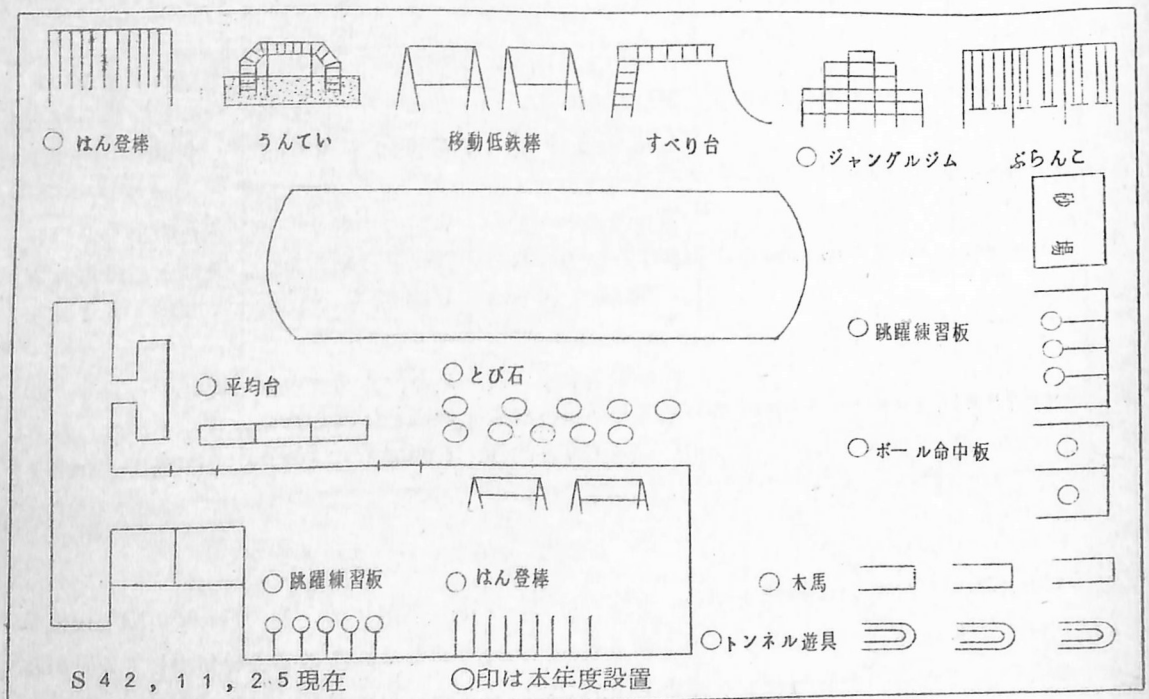
⑥ 環境づくり

自由時体育を効果的，能率的に進めるためには，こどもたちが興味をもって運動しようとする環境を作ってやることである。その際，なるべく多数のものが練習できるように施設

実施期日	垂直とび	石 と び	鉄 棒	う	検 印
.					
.					
.					
1ヶ月の					
反 省					

(表4)

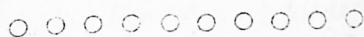
設，用具の数をふやし，同一種類のものでもその数をできるだけ多く作ることと，安全性に重点を置いた。(表5)運動施設配置略図



(表6) 石とび

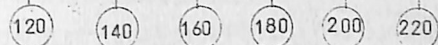
(表7) 跳躍練習板

赤色の石.....間隔30cm



黄色の石.....間隔 3 5 cm

※ブロックを地面と同じ高さにうめ，着色



※数字は板の高さを示す。練習板ベニヤ

で作り、ナイロンロープで下げ



た。

※目もりは10cm単位で3きざみ

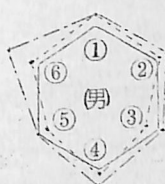
IV 結 果

1. 実験対象第5学年，運動能力テスト（表8）

体力診断テスト(表9)の結果を図示した。

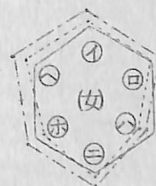
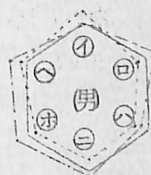
- ・第5学年児童全国平均 _____
- ・環境づくり前(5月11日) _____
- ・環境づくり後(11月1日) _____
- ・①50M走 ②走り幅とび
- ③ソフトボール投 ④斜懸垂腕屈伸
- ⑤シグザグドリブル ⑥連続さかあがり
- ・⑦反覆横とび ⑧垂直とび ⑨背筋力
- ⑩伏臥人上体そらし ⑪立位体前屈

(表8)運動能力テスト



(表9) 体力診断テスト

2. 環境づくり前後の垂直とびの記録結果を一覧表にした。(表10)



V 考察

- ## 1. 基礎的運動能力

運動能力テストにおいて、男子は連続さか上り、ソフトボール投、女

子では連続さか上り、ソフトボール投げ15%以上の向上率を示しており、各運動能力の平均は全国平均を上回ってバランスがとれている。ただ、男子の連続さか上りは向上率が高く、約52%の高率を示したのは、女子に比較して腕筋力が強く、練習量が多かった結果と思う。また、体力診断テストでは男女とも背筋力が全国平均を下回っているが、他種目の平均は全国平均を上回って、その向上率はややバランスがたもたれている。しかし、女子では立位体前屈の向上率が18%を示したのが目立った。そして、研究対象である垂直とびでは男子19.5%、女子9.5%の向上率を示した。

(表 10)

性別	環境作り前	環境作り後	差	向 上 率
男	29.45 cm	35.21 cm	+ 5.76 cm	19.5 %
女	27.46 cm	30.07 cm	+ 2.61 cm	9.5 %

以上の結果から考察すると、①こどもたちが興味をもって練習したり、教師が示唆を与えて練習させた種目は向上率が高い。②出入口に近い固定施設の利用度が高く、したがって、それで養われる運動能力の向上率が高い。なかでも跳躍練習板を体育館、屋外運動場の2場所に設置したのが好結果をもたらしたと思う。③男子は女子に比べて積極的に運動してその量も多く、施設を利用しての運動に恐怖心が少ないためか、連続さか上り、垂直とびで高い向上率を示した。④女子は男子に比べて③で述べた反対のことがいえるが、主観的で確かな資料はない。だが、この研究からは明らかに男子より向上率は低い。(男女ともに運動能力が特に劣っている者はいないか。)

したがって、教科体育時における技能面についての指導もさることながら、「興味をもって自主的に運動しようとする環境を作ってやり、特に固定施設、設備の種類を拡大して、運動を反覆練習させることによって、基礎的運動能力が高まる。」という仮説が、多少でも証明されたのではないと思う。次年度にはさらに確実な研究方法と豊富な資料を用いて、信頼度の高い検証をしたいと考える。

2. 遊びと社会的態度

遊びやすい、運動しやすい環境を作ってやった結果、運動能力の向上はもちろんのこと、学校全体が明るくいいききしてきた。こどもたちの意識調査や職員の声を総合してみると

○体育がますます好きになった。 ○がんばりがきくようになった。 ○筋力がついてきた。
○ものごとを最後までやりとおすようになった。 ○技能の高まりが見えてきた。 ○遊びの種類が豊富になった。……等である。

こどもたちが新しく考案した遊びについては、教科体育時に紹介してやるように努めた。

また、社会的態度については、遊んだり運動したりすることをとおして、約束やきまりを守る(規律、責任)。ずるいことをしない(公正)。ともだちの失敗をせめない(寛容)。チームが負けないようにがんばる(協力)といったような社会生活に必要な態度が徐々についてきた。

むすび

施設、設備の乏しいところで遊んだり運動したりしても、自然に運動能力は向上する。さらに、施設、設備を整えて運動しやすい環境を作って練習させれば、より運動能力は向上するという考え方が成立すると思うが、このことをより科学的方法で信頼度の高い実証ができるように努力を重ねるとともに、自由時を活用して教科体育時における練習量、運動量の不足をカバーして、技能面の高まりと、もっと合理的な体力づくりをおし進めていきたいと考えている。

短期間の実践研究で掘り下げ方も浅く不備な点も多いが、先達の方々のご指導を得られれば幸いです。